DR. ANTONs Smoke-Stop-System

Die einfache Methode, Nichtraucher zu werden und zu bleiben

1. Merkmale

Folgende Besonderheiten zeichnen DR. ANTONs Smoke-Stop-System aus:

- Intervall-Seminare mit kleiner Teilnehmerzahl – der schnellste und erfolgreichste Weg
  Beim Ausstieg aus dem Rauchen ist das Seminar der Einzelberatung überlegen. Der Weg zum Nichtraucher führt über den Besuch eines Basis-Seminars sowie über zwei Aufbauseminare – mit jeweils maximal 12 Teilnehmern.

- Anerkanntes Konzept, „State of the Art“
  Auf der Grundlage der Seminarinhalte entscheiden sich die Teilnehmer gegen das Rauchen und zwar aus Einsicht und Überzeugung – es wird keine Hypnose oder Suggestion angewendet, keine Aversionsmethode, keine Guru-Methode oder „Gehirnwäsche“.
  DR. ANTONs Smoke-Stop-System basiert auf den aktuellen Erkenntnissen der Theorie und Praxis zur Raucherentwöhnung.

- Entspannte, interessante Seminaratmosphäre
  In den Seminaren werden die aktuellen Methoden der Erwachsenenbildung eingesetzt. Es wird sehr anschaulich informiert. Bei nur 12 Teilnehmern kann jeder Verständnisfragen stellen oder Einwände vorbringen.

- Sofort-Stop-Methode
  Es wird mit der Stop-Methode gearbeitet: Von heute auf morgen wird mit dem Rauchen aufgehört – der Zigarettenkonsum wird also nicht allmählich reduziert. Diese Methode wird von den führenden Entwöhnungsexperten und auch von der Stiftung Warentest empfohlen.

- Motivation statt kraftzehrender Verzicht
  Nichtrauchen wird von den Teilnehmern nach dem Seminar als Gewinn und nicht als Verzicht erlebt. Dadurch reduziert sich die Rückfallgefahr. Mit den Teilnehmern wird das zukünftige Selbstbild eines aufgeklärten und überzeugten Nichtrauchers erarbeitet.

- Experten
  Referenten sind ausschließlich Trainer, die früher einmal selbst geraucht haben. Sie wurden auf das Smoke-Stop-System durch eine intensive Zusatzausbildung „Entwöhnungsexperte (ATB)“ vorbereitet.

2. Überblick über die Seminarinhalte

- Warum wird mit dem Rauchen angefangen? Vorbilder, Werbung, Gruppendruck?

Die Teilnehmer stellen fest, dass sie nicht aus rationaler Entscheidung rauchen nachdem sie alle Vor- und Nachteile abgewogen haben – sondern aus ganz anderen Motiven.

- Gewohnheit oder Sucht?

Anhand des Fagerström-Fragebogens lernen die Teilnehmer die unterschiedlich starken Ausprägungen einer Nikotinabhängigkeit kennen und können ihre eigene Situation einschätzen. Das Prinzip der Nikotinsucht und der Weg aus der Abhängigkeit wird erklärt, der Mythos „Aufhören ist schwer“ wird entzaubert.

- Welche Vorteile bietet das Rauchen?

Nikotin verursacht angenehme psychische Wirkungen – aber leider um den Preis gravierender Nebenwirkungen. Die Teilnehmer lernen alternative Möglichkeiten kennen, um ähnliche psychische Wirkungen zu erzeugen: z. B. durch Stressabbau, Umgang mit Konflikten und Gefühlen.
Außerdem erfahren sie, dass für den abhängigen Raucher die positiven Effekte des Nikotins in den Hintergrund treten, da sich schon kurze Zeit nach dem Rauchen einer Zigarette aufgrund des Abbaus des Nikotins Entzugserscheinungen bemerkbar machen. Der abhängige Raucher bedient durch das Rauchen somit nur noch die erlebten Entzugserscheinungen, positive Effekte des Rauchens außer dem Wegfall der Entzugserscheinungen gibt es für ihn nicht mehr.

- Warum lohnt es sich, mit dem Rauchen aufzuhören?

Den Teilnehmern wird aufgezeigt, wie schnell sich ihr Körper nach dem Rauchstop von den Strapazen des Rauchens erholt. Indirekt erfahren die Teilnehmer somit alle gesundheitlichen Risiken, denen sie sich bisher ausgesetzt haben und die sie meist verdrängt haben. Aber es gibt noch viele weitere positive Effekte: Es verbessert sich das Selbstwertgefühl, die finanzielle Situation, die soziale Anerkennung, die Vorbildwirkung, die Ausdauer in Verhandlungen, der Theater- und Kinogenuss, …

- Welche Situationen sind nach einem Rauchstop besonders kritisch?

Für die Teilnehmer sind bestimmte Zigaretten besonders wichtig. Ihnen werden Wege aufgezeigt, Versuchungssituationen zu meistern. Wichtige Tipps werden gegeben zum Umgang mit Entzugserscheinungen, für die ersten Tage nach dem Ausstieg, zur Veränderung des Alltags, zur unterstützenden Einbindung von Lebensgefährten, Familienangehörigen und Freunden und zum Vermeiden von Zusatzpfunden.

- Wie gehe ich mit einem Rückfall um?

Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmer das Nichtrauchen nicht als Verzicht erleben, sondern das Selbstbild eines überzeugten Nichtrauchers gewinnen, der sich gar nicht mehr vorstellen kann zu rauchen. Aber dieser Weg muss erarbeitet werden, und insbesondere innerhalb des ersten halben Jahres nach dem Ausstieg kann es zu Rückfällen kommen. Die Teilnehmer erfahren, dass Rückfälle keine Schande sind und mit ihnen „nicht alles verloren“ ist. Ein Rückfall wird eher als Chance gesehen, aus dem man lernen kann. Man soll ihn jedoch auch nicht auf die allzu leichte Schulter nehmen, sondern den Ausstieg voll Motivation und Erfolgszuversicht starten.

Einen ausführlicheren Einblick in die Inhalte geben folgende Medien:

+ „Ja, ich werden rauchfrei!“ Broschüre der BzgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung), Bestellnr. 31 350 000 (unter Faxbestellung 0221-8992257), kostenlos;
+ „Informationen für rauchende und nichtrauchende Arbeitnehmer“ Broschüre der BzgA, Bestellnr. 31041000, kostenlos;
+ „Tabak – Basisinformationen“ Broschüre der DHS (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.) **www.dhs.de**; hier wird auf diverse weitere Literatur hingewiesen, kostenlos.

DR. ANTONs Smoke-Stop-System basiert somit auf den aktuellen Erkenntnissen der Theorie und Praxis zur Raucherentwöhnung.

3. Der Nutzen der Seminare für Sie

Gesundheit
Es steigt nicht nur Ihre Lebenserwartung sondern auch Ihre Lebensqualität. Sie werden nicht mehr von ständigem Raucherhusten geplagt und gewinnen auch wieder Spaß an körperlichen Aktivitäten und Sport. Ihre Ängste vor Lungenkrebs und anderen rauchbedingten Krebsarten werden erheblich gemindert.

Selbstachtung
Raucher werden heute oft schon nahezu geoutet. Sie dürfen sich nur noch in bestimmten Bereichen aufhalten und genießen ein schlechtes Ansehen. Auch im privaten Räumen wird Rauchen immer seltener geduldet.
Als Nichtraucher werden Sie von allen, die sie kennen, bestätigt und gelobt. Sie sind wieder Vorbild für Ihre Kinder und brauchen sich nicht mehr für Ihr ungesundes Laster zu schämen.

Unabhängigkeit
Ein Raucher kann viele Dinge nicht mehr richtig genießen. Im Kino wartet er sehnsüchtig auf das Ende. In längeren Verhandlungen hat er Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Bei rauchfreien geselligen Anlässen verlässt ihn nach kurzer Zeit der Spaß, da ihn die Entzugserscheinungen des Nikotins belästigen. Als Nichtraucher ist er wieder frei und kann an allen Aktivitäten unbehindert teilnehmen. Er ist nicht mehr Sklave einer Sucht.

Kostenersparnis
Beinahe 4 Euro am Tag gibt ein Raucher für seine Sucht aus, das sind ca. 120 € im Monat oder ca. 1.500 € im Jahr. Ein Großteil hierfür sind Steuern, die teilweise in die Rentenkassen fließen. Und Rente wird der Raucher nur viel kürzer bekommen als ein Nichtraucher, da er statistisch betrachtet 8 Jahre früher stirbt.

4. Investition

Die Kosten für das komplette Programm betragen je Teilnehmer 69 € inkl. MwSt. inkl. Basis-Seminar und zwei Aufbauseminaren, Teilnehmerunterlagen sowie einem ausführliches Skript; zusätzlich individuelles persönliches Coaching per Email oder Hotline sind ebenfalls inklusive.

5. Geld-zurück-Garantie

Die Teilnahmegebühr wird für diejenigen Teilnehmer erstattet, denen es nach den Seminaren nicht gelingt, mit dem Rauchen aufzuhören. Voraussetzung hierfür ist, dass die Teilnehmer vor dem Seminar die ernsthafte Absicht bekunden, mit dem Rauchen aufhören zu wollen und alle drei Seminare besucht haben.

6. Wer ist DR. ANTON Training & Beratung?

DR. ANTON Training & Beratung ist auf unternehmensspezifische Seminare spezialisiert.
Neben den Nichtraucher-Seminaren stehen die Schlüsselqualifikationen der Mitarbeiter im Zentrum unserer Seminarinhalte:
Hierzu gehören:

- Gekonnter Umgang mit Menschen (Sozialkompetenz)
- Unternehmerisches Denken und Handeln, Eigenmotivation, emotionale Intelligenz (Selbstkompetenz)
- Kreativität, Problemlösung (Methodenkompetenz).

Themen: Führung, Verkauf, Kommunikation, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Motivation, Konflikt, Teamarbeit, Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Verhandeln, Projektmanagement.

Dadurch profilieren wir uns am Markt

- Spezialisierung auf Nichtraucherseminare sowie Verkaufs- und Führungstrainings
- Kompetente Trainer
- Maßgeschneiderte, unternehmensspezifische Konzepte – Seminarinhalte konsequent praxisbezogen
- Sicherung des Praxistransfers durch Controlling.

Unsere Referenzen (Auszug)

- ARAL
- BOSCH
- Braas
- Coop
- Crown Plaza
- Deutscher Ring
- HEW
- Holsten-Bier
- Klöckner
- Langnese-Iglo
- DGFP
- EGR Großhandel
- ESSO
- Gothaer
- Hamb. Landesbank
- Hansa Taxi
- Hapag Lloyd
- Management-Circle
- Nordwest Lotto
- Otto-Versand
- Polygram
- RWE
- Sparkassen-Versicherung
- Talkline
- Volksfürsorge
- ...

Kontakt
DR. ANTON Training & Beratung
Erikastraße 178
D-20251 Hamburg
Telefon: (+49) 040-488742
Telefax: (+49) 040-483798
Internet: http://www.anton.de
E-Mail: kontakt@anton.de

Impressum: Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Waldemar-Fred Anton, Hamburg